

1, 2, 3 ... 30



Helyes
kézmosás

Egyszerű



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA

Emberi Erőforrások Minisztériuma.
Egészségügyért Felelős Államtitkárság

KOV19 KM OV 01



Helyes kézmosás

Ne felejtse el!
Az Ön kezére is kerülnek vírusok és baktériumok.

Ezért:
Ne fogja meg az arcát feleslegesen, és mosson kezet naponta többször!

Jó tanács: Ha hideg van, gyakran mosson kezet!

- Mikor?**
- étkezés előtt
 - WC használat után
 - amikor megérkezik valahová
 - tüsszentés, köhögés, orrfújás után
 - állat érintését követően



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA

Emberi Erőforrások Minisztériuma, Egészségügyért Felelős Államtitkárság

KOV19 KM IS 01



Helyes köhögés

Hogy senki se fertőződjön meg!



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA

Emberi Erőforrások Minisztériuma,
Egészségügyért Felelős Államtitkárság



COVID-19 TÁJÉKOZTATÓ

RENDSZERESEN SZED GYÓGYSZEREKET? ÍGY VÁLTSA MOST KI!

HÍVJA FEL HÁZIORVOSÁT!



**HÁZIORVOSA
FELÍRHAJJA
A VÉNYT A FELHŐBE**

**Elektronikus
Egészségügyi
Szolgáltatási Tér**



**ÖN VAGY ISMERŐSE VÁLTSA KI
BÁRMELYIK GYÓGYSZERTÁRBAN**

A kiváltáshoz szükséges:

- az Ön TAJ száma
- a kiváltó személy személyi igazolványa (vagy útlevele)



[www.nnk.gov.hu/index.php/
lakossagi-tajekoztatok/koronavirus](http://www.nnk.gov.hu/index.php/lakossagi-tajekoztatok/koronavirus)

**zöld-számok:
0680/277-455, 0680/277-456**

**EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERJUMA**

Hogyan óvja meg szüleit, nagyszüleit?

- COVID-19 vírus fertőzéssel kapcsolatban -

A COVID-19 vírus okozta fertőzések kapcsán az Ön saját felkészülése mellett gondoljon az idősebbekre is, hiszen ők az új koronavírus betegség által nagyobb veszélynek vannak kitéve.

TANÁCSOK SZÜLEINEK, NAGYSZÜLEINEK

Néhány jó tanács, hogy szülei és nagyszülei is egészségesek maradhassanak.

- **Ha Ön beteg, semmiképp ne találkozzunk velük!**
- Magyarázza el nekik, hogyan tudnak védekezni a megbetegedés ellen!
 - Hívja fel figyelmüket a **gyakori kézmosás** fontosságára!
 - Mutassa meg nekik a **helyes kézmosás** technikáját!
 - Figyelmeztesse őket **az arc, az orr és a szem érintésének elkerülésére!**
 - Tanítsa meg őket a **tüsszentés és köhögés helyes etikettjére!**
 - Kérje meg őket, hogy **kerüljék el a tömeget** és a nagylétszámú rendezvényeket!
 - **Kerüljék a szokásos üdvözlési formákat** (pl. puszi, kézfogás, ölelés)!
 - Kérje meg őket, hogy **szellőztessenek gyakran!**
- Látogassa őket ritkábban, helyette inkább **telefonáljon, interneten beszéljen velük!**
- Ne használjanak közös háztartási eszközöket!
- **Tisztítsák és fertőtlenítsék** a gyakran érintett felületeket és tárgyakat!
- **Segítsen nekik a bevásárlásban**, szerezze be számukra a szükséges háztartási termékeket! Ebben az esetben ritkábban kell kimozdulniuk a forgalmas és zsúfolt helyekre menniük.
- Tudja meg, hogy milyen **gyógyszereket** szednek szerettei, és orvosuk segítségével próbáljanak némi tartalékot is beszerezni számukra!
- Kísérje figyelemmel a **szükséges élelmiszerek** és orvosi eszközök elérhetőségét, készítsen biztonsági tervet minden eshetőségre!
- Az idősebbek ritkábban követik az online médiákat. **Mutassa meg nekik a hivatalos tájékoztatói lehetőségeket!**
- **Adja meg nekik a Nemzeti Népegészségügyi Központ zöldszámát!**
- Amennyiben szerette egy szociális intézményben vagy idősek otthonában lakik, kísérje figyelemmel az ottani helyzetet!
- Kérdezzen a környezetükben élők egészségi állapotáról, és ismerje mi a teendő egy járvány esetén!

TOVÁBBI SEGÍTSÉGRE VAN SZÜKSÉGE?

Amennyiben további kérdés merül fel Önben, az alábbi elérhetőségeken állunk az Ön szíves rendelkezésére:

Ebben az épületben egy

OTTHONI KARANTÉN

működik



Miért tartózkodhat valaki otthoni karanténban?

- **Hatósági határozat alapján**
(az érintett ingatlan külön megjelölésre kerül)
- **Önkéntes mód megelőzés gyanánt**
- **Nincsenek tünetei, de olyan helyen járhatott, ahol más fertőzésgyanús emberek is megfordulhattak**
- **Enyhe, általános tünetekkel rendelkezik, de nem felel meg a koronavírus-fertőzés gyanú kritériumainak**

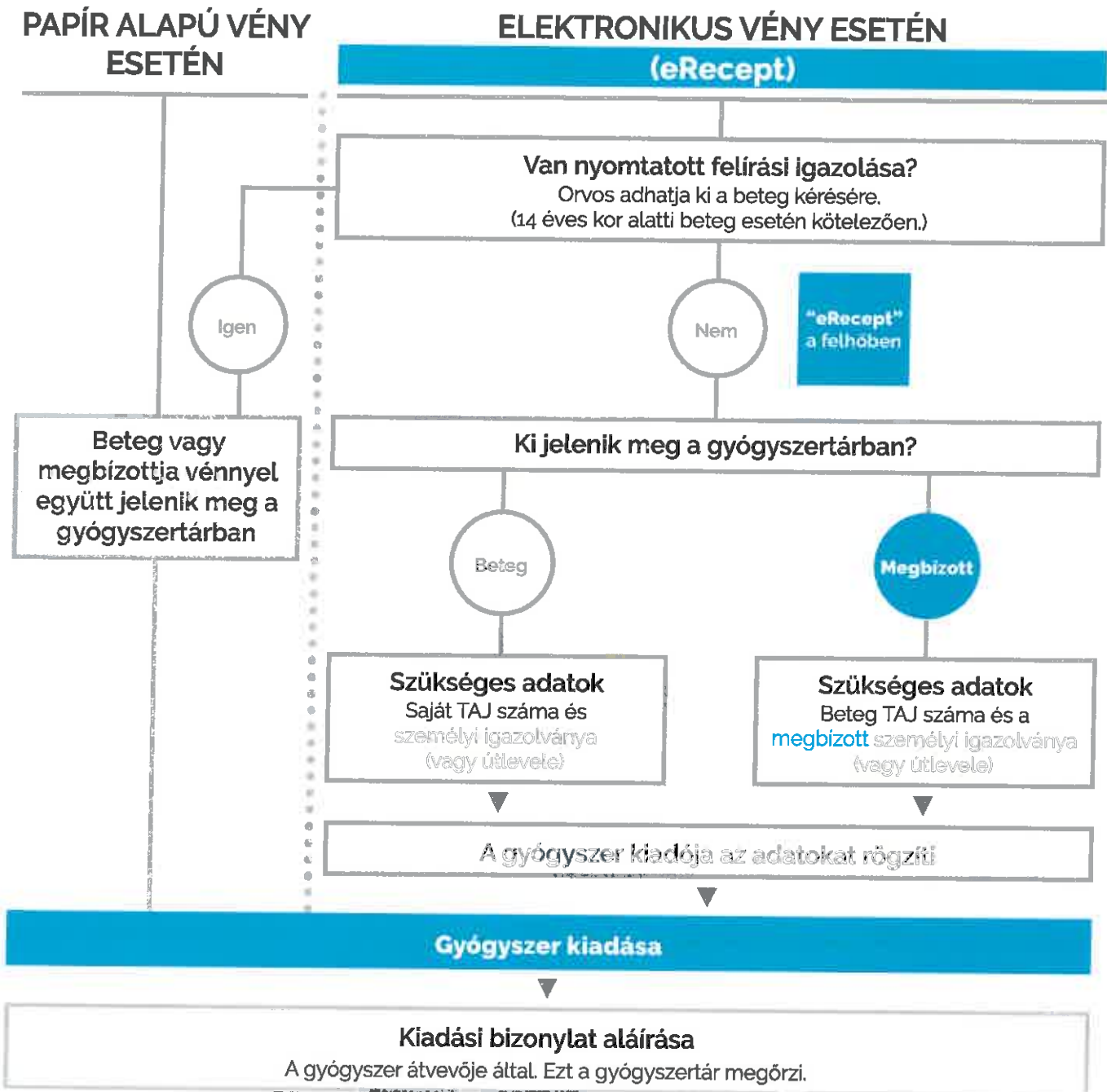
Ez egy kölcsönösen hasznos, egészségmegőrző intézkedés.
Segítsük az életüket bevásárlással, gyógyszervásárlással, kommunikációval!

Tegyünk mindannyian az egészségünkért!

További információk:
koronavirus.gov.hu

Tájékoztató gyógyszerkiváltási lehetőségekről

COVID-19 vírus fertőzéssel kapcsolatban



TOVÁBBI SEGÍTSÉGRE VAN SZÜKSÉGE?

Amennyiben további kérdés merül fel Önben, az alábbi elérhetőségeken állunk az Ön szíves rendelkezésére:



06 80 277 455 és 06 80 277 456



koronavirus@bm.gov.hu



www.koronavirus.gov.hu



[www.fb.com/koronavirus.gov.hu](https://www.facebook.com/koronavirus.gov.hu)



COVID-19 TÁJÉKOZTATÓ

12 PONT A COVID19 ELLEN



Maradj otthon!



Moss rendszeresen és alaposan kezet!



Ne érintsd meg az arcodat!



Papírzsebkendőbe köhögj, tüsszögj, használat után dobd a kukába!



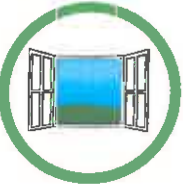
Tartsd tisztán a WC-t és a mosdót!



Legyenek saját evőeszközeid, amiket használat után azonnal mosogass el!



Tartsd tisztán a lakásod!



Szellőztess rendszeresen!



Mozogj rendszeresen!



Étkezz változatosan, egyél sok zöldséget, gyümölcsöt!



Ha beteg vagy, hívd fel a háziorvosodat telefonon!



Tájékozódj hiteles forrásból!

MARADJ OTTHON! CSÖKKENTSD A VÍRUS TERJEDÉSÉT!



[www.nnk.gov.hu/index.php/
lakossagi-tajekoztatok/koronavirus](http://www.nnk.gov.hu/index.php/lakossagi-tajekoztatok/koronavirus)



**zöld-számok:
0680/277-455, 0680/277-456**



**EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA**



COVID-19 TÁJÉKOZTATÓ



NE VISELJEN MASZKOT, HA NEM BETEG!

Elegendő mennyiségű maszk áll rendelkezésre az állami készletekben, ha felelősen használjuk.

CSAK AKKOR VISELJEN MASZKOT



- ha lázas, köhög vagy folyik az orra

- még gyógyulófélben van fertőző betegségből

HOGYAN VISELJE A MASZKOT?



A maszk színes része legyen kívül, a száját, orrát és állát teljesen fedje le.



A maszk fém szegélyét csippentse be úgy, hogy az finoman rányomódjon az ornyergére.



A használt maszkot csak a fülnél lévő zsinórt érintve vegye le.



Mosson rendszeresen kezet szappannal és vízzel a tájékoztatókban leírtak szerint!



[www.nnk.gov.hu/index.php/
lakossagi-tajekoztatok/koronavirus](http://www.nnk.gov.hu/index.php/lakossagi-tajekoztatok/koronavirus)



zöld-számok:
0680/277-455, 0680/277-456



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA